

Kapitel 1

Kinderwunsch und andere Träume vom Glück

Als mein Mann und ich bereit waren, eine Familie zu gründen, setzte ich die Pille ab. Ich habe erwartet, dass ich innerhalb kürzester Zeit schwanger werden würde. Aber es dauerte ein halbes Jahr, bis der Test endlich positiv war. Unsere Freude darüber war riesengroß. Doch schon im zweiten Monat verlor ich das Kind. Es traf mich wie ein Schlag. Der Verlust machte mich ungeheuer traurig. Trotzdem war ich nicht hoffnungslos, denn ich wusste ja, dass es einmal funktioniert hatte und deshalb wieder passieren würde. Doch auf die nächste Schwangerschaft musste ich sehr lange warten. Jedes Mal, wenn ich die Regel bekam, war ich sehr enttäuscht. Es mischten sich Zweifel unter meine Hoffnung. Nach einem halben Jahr wurde ich endlich wieder schwanger. Ich war so glücklich. Meine Gebete waren erhört worden. Doch schon nach ein paar Wochen verrieten mir Bauchkrämpfe, dass etwas nicht in Ordnung war. Ich hatte große Angst, dass ich auch dieses Baby verlieren würde, und so war es auch. Der Spontanabort mit großem Blutverlust schwächte mich sehr. Meine Gemütsverfassung war im Keller. Konnte ich keine Kinder bekommen? Würde ich nie Mutter werden?

Ich wusste, dass die Fehlgeburten mit den Narkosegasen zu tun hatten, denen ich als Anästhesieschwester fast jeden Tag im Operationssaal ausgesetzt war. Es war nicht mein Fehler, dass ich die Schwangerschaften nicht austragen konnte. Dennoch fühlte ich mich als Versagerin. Ich glaubte, dass ich als Frau biologisch nicht richtig funktionierte. Ich hatte große Schuldgefühle meinem Mann gegen-

über, der sich sehr ein Kind wünschte. Monatelang wurde ich nicht mehr schwanger. Mit der Zeit dämmerte mir, dass ich wie besessen war von meinem Kinderwunsch. Mir kam der Gedanke, dass ich von einem Kind irgendwie erwartete, dass es mich wieder ganz und als Frau besser machen sollte. Ich erkannte, dass das egoistisch war. Dennoch wollte ich unbedingt ein Kind.

Durch die Arbeit mit Chuck und Lency Spezzano erkannte ich, dass ich meinen Wunsch loslassen musste. Das machte mich enorm traurig. Trotzdem begann ich, mich für die Bereitschaft zu öffnen, mir ein Leben ohne Kinder vorzustellen. Das fiel mir nicht leicht. Aber es half mir zu erkennen, dass ich wegen meines unerfüllten Kinderwunsches eigentlich die ganze Zeit litt. Nichts, was ich tat, fühlte sich wirklich sinnvoll und gut an. Deshalb beschloss ich eines Tages, trotz dieses Problems wieder glücklich zu sein. Ich liebäugelte mit der Idee, Hebamme zu werden, weil ich auf diese Weise ganz viele „Kinder“ haben würde.

Ich kam auf diese Idee, weil ich ein paar Jahre zuvor als Anästhesiespezialistin zu zwei Auslandseinsätzen für das Schweizerische Rote Kreuz nach Kambodscha und für das Internationale Rote Kreuz nach Angola berufen worden war. Meine Hauptaufgabe bestand darin, die Anästhesie bei Operationen zu verantworten und das lokale Personal auszubilden. Aber wie es das Glück wollte, half ich in dieser Zeit auch sehr vielen Babys auf die Welt. Gehilfin und Zeugin des Wunders einer Geburt zu sein war jedes Mal ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Ich empfand meine Arbeit als ungemein erfüllend.

Also sprach ich mit der Leiterin der Hebammenschule in Bern und nahm die Anmeldeformulare mit nach Hause. Ich war der Meinung, damit einen guten Weg gefunden zu haben. Kurz darauf bemerkte ich eine Veränderung in meinem Körper. Ich war schwanger! Es war mir bisher gar nicht aufgefallen. Aber dieses Mal war ich nicht euphorisch. Ich war eher ängstlich und fragte mich die ganze Zeit, ob die kleine Seele wohl diesmal bei mir bleiben würde. Diese Angst belastete mich. Sie bedrückte mich und schuf Distanz zwischen mir und dem Kind. Das wollte ich nicht. Deshalb begann ich, mich dieser Angst zu stellen. Ich lernte, mich trotz meiner Angst mit meinem Kind liebevoll zu verbinden. Dadurch kehrte mein Vertrauen zurück. Ich spürte, wie

die Bindung zu meinem Baby jeden Tag stärker wurde. So blieb dieses Kind schließlich bei mir. Nach einer problemlosen Schwangerschaft gebar ich einen gesunden Jungen, unser erstes Kind!

Sich nach einem Kind sehen

Der Gedanke, ein Kind in das eigene Leben einzuladen, ist für viele Menschen ein archaischer, instinktiver Wunsch. Er kann unbeschreiblich tief sein. Umso größer ist auch der Schmerz, wenn sich dieser Wunsch nicht erfüllt. Nicht nur in meiner eigenen Geschichte bin ich diesem Schmerz begegnet, sondern auch in meiner Arbeit als Seminarleiterin und Coach. Bei vielen Paaren, mit denen ich an ihrem Kinderwunsch gearbeitet habe, hat sich der Wunsch letztendlich erfüllt. Wie bei mir selbst führte der Weg dorthin jedoch durch intensive Phasen der Selbsterforschung.

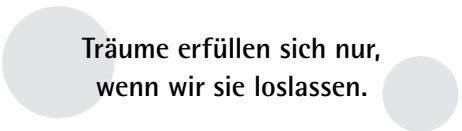
Denn bei einem unerfüllten Kinderwunsch geht es wie bei jedem unerfüllten Traum vor allem um Blockaden im Unterbewusstsein, die gelöst werden wollen. Das bedeutet, dass wir ein wenig mutig werden müssen. Denn wir müssen in unsere emotionale Erinnerung eintauchen und die Stellen finden, an denen wir unser Lebensglück unbewusst in eine unglückliche Richtung lenken. Diese Orte haben fast immer mit schlechten Erinnerungen, Traumata und negativen Emotionen zu tun. Deshalb klingt es nicht nach einer einfachen Aufgabe, sich dorthin zu begeben. Aber die Arbeit auf diesen tiefen Bewusstseinsebenen ist in den letzten Jahrzehnten viel einfacher geworden. Wir können inzwischen viel leichter und unspektakulärer unbewusste Blockaden lösen, als es für mich damals noch der Fall war. Deshalb möchte ich dich in diesem Kapitel dazu einladen, mit mir zusammen eine Reise in dein Unterbewusstsein anzutreten. Denn dort wirst du die Gründe finden, die dir im Weg stehen, dein Lebensglück zu genießen.

Loslassen und Platz schaffen für Besseres

Wenn wir uns innig etwas wünschen, glauben wir in der Regel, dass unser Wunsch authentisch ist. Entsprechend verzweifelt können wir sein, wenn ein so starker Wunsch auch nach langer Zeit nicht in Erfüllung geht. Warum klappt es nicht? Was mache ich falsch? Warum ist das Universum gegen mich? Solche Fragen stellen wir uns. Unsere tiefen Träume erfüllen sich in der Regel aber deshalb nicht, weil wir zu sehr an ihnen festhalten und unseren „Glückskanal“ dadurch verstopfen. Auch negative Emotionen, an denen wir festhalten, stehen uns beim Kinderwunsch im Weg. Solche Emotionen haben wir im Laufe unseres Lebens durch negative Erlebnisse angesammelt. Sie sind unbewusst, beeinflussen aber dennoch unsere Vorstellungen vom Leben, unsere Glaubenssätze und Verhaltensweisen ganz tiefgreifend. Viele dieser negativen Emotionen, Überzeugungen und Gewohnheiten tragen dazu bei, dass wir nicht wirklich vorankommen. Sie verhindern, dass wir gute Dinge empfangen können, weil wir unseren Geist auf negative Sichtweisen wie Opfergeschichten oder Schuld fokussieren. Darüber und wie wir negative Emotionen loslassen können, schreibe ich ausführlich in den Kapiteln „Familiendynamik erkennen und auflösen“ und „Probleme sind nicht in Stein gemeißelt“.

Opfergeschichten halten uns in einer Abwärtsspirale gefangen, die meistens auch mit Schuldgefühlen zu tun hat. Deshalb zweifeln viele Frauen zuerst an sich selbst, wenn sich ihr Kinderwunsch nicht erfüllt. So wie ich es getan habe, glauben sie, es sei ihre Schuld, dass sie nicht schwanger werden. Sie fühlen sich als Versagerinnen und greifen sich selbst an. Solche Emotionen machen uns Angst. Sie führen dazu, dass wir uns generell schlecht fühlen. Deshalb stellen wir uns in solchen Situationen meistens nicht nur gegen uns selbst, sondern auch gegen andere. Wir machen unserem Partner Vorwürfe oder sind wütend auf Gott, das Schicksal oder das Universum (je nachdem, wie du die Kraft, von der die Welt und das Leben kommen, nennen möchtest). Wir versuchen, unsere Schuldgefühle und andere negative Emotionen auf andere abzuwälzen. Aber das kann nicht

funktionieren. Es führt nur dazu, dass wir selbst und alle anderen noch mehr leiden.



Träume erfüllen sich nur,
wenn wir sie loslassen.

Deshalb geht es in diesem Kapitel darum, das Loslassen zu lernen, und zwar zuerst den Kinderwunsch an sich. Denn wenn wir krampfhaft an Wünschen festhalten, können sie sich auf keinen Fall erfüllen. Das kann man sich so vorstellen: Wenn ein Wunsch in unserem Energiefeld sehr stark ist, bindet er auch sehr viel Energie. Aus einer feinstofflichen Perspektive betrachtet sieht es deshalb so aus, als sei der Platz für die Erfüllung des Wunsches schon besetzt. Wir sind gar nicht mehr frei zu empfangen, weil uns das Festhalten an unserem Wunsch so sehr blockiert.

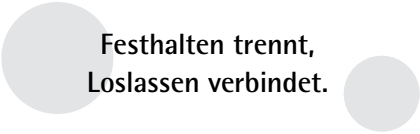
Vielen Müttern (und auch Vätern) gelingt das Loslassen, wenn sie sich von ihrem Kinderwunsch ab- und einer anderen Aufgabe oder einem anderen Projekt zuwenden.

Mir hat die Idee, Hebamme zu werden, am meisten dabei geholfen, meinen Kinderwunsch freizugeben. Durch diese Perspektive konnte ich meine Vorstellung loslassen, dass ich unnütz und fehlerhaft sei, wenn ich als Frau nicht auch Mutter war. Ich konnte erkennen, dass ich als Hebamme auch auf andere Weise wertvoll für die Welt und für meine Beziehung wäre. Deshalb ließ ich mein Bedürfnis nach Anerkennung und meine Erwartung los, dass nur eine Schwangerschaft mich wirklich wertvoll machen würde. So schaffte ich Raum in meinem Körperenergiefeld. In diesen Raum konnte ich eine neue Seele einladen. Meine Einladung war nicht länger eine energetische „Klebefalle“, sondern war jetzt frei von Bedingungen und Erwartungen. Deshalb wurde sie auch angenommen.

Manchen Paaren gelingt das Loslassen sogar sehr leicht, wenn sie sich einmal damit auseinandergesetzt haben. Sie brauchen nur in

die Ferien zu fahren, den Stress und die Belastung des Alltags für ein paar Tage abzugeben, sich zu öffnen für Neues und schon klappt es mit der Schwangerschaft. Aber nicht immer ist es so einfach.

Mit Inga habe ich fast drei Jahre lang an ihrem Kinderwunsch gearbeitet. Ihr Wunsch erfüllte sich erst, als sie ihren Job kündigte. Viele Jahre lang war Inga auf einer steilen Karriereleiter unterwegs nach oben. Sie arbeitete fast immer, auch am Wochenende, und war viel auf Reisen. Erst als ihr unerfüllter Kinderwunsch sie zum Umdenken zwang, erkannte Inga, dass in ihrem intensiven Berufsalltag weder Platz für ein Kind noch für eine stabile Partnerschaft vorhanden war. Mit ihrem Partner hatte Inga zwar den richtigen Vater für ihr Kind gefunden, aber sie hatte fast nie Zeit für ihn. Deshalb war die Beziehung in ihren Augen nicht tief genug, um ein Kind zu tragen. Darin bestand eine ihrer größten unbewussten Blockaden. Erst nachdem sich Inga bewusst entschieden hatte, die Beziehung wichtiger zu machen als ihre Karriere, wurde sie schwanger. Sie hatte außerdem kurz zuvor ihren Job gekündigt. Das hatte nicht nur damit zu tun, dass sich in Ingas Augen ihre persönliche, intensive Karriere und der Wunsch nach einer Familie gegenseitig ausschlossen. Es war auch ihr Weg, sich vom Druck zu befreien, alles gleichzeitig und obendrein perfekt haben zu wollen. Inga entschied sich dafür, ihre Energie zunächst in eine glückliche und stabile Partnerschaft zu investieren und Luft zu holen, statt ständig unterwegs und durch die Arbeit mental voll absorbiert zu sein. Dadurch veränderte sich auch Ingas Partner. Er wurde ebenfalls offener dafür, das Kind wichtiger zu machen als seine Unabhängigkeit. Und so konnte sich ihr gemeinsamer Kinderwunsch erfüllen.



Festhalten trennt,
Loslassen verbindet.

Bedürfnisse und Erwartungen an das Kind loslassen

Loslassen tut uns gut. Denn das Loslassen von Vorstellungen, Erwartungen und Bedürfnissen macht uns frei zu empfangen. Deshalb verwende ich gerne den Leitsatz: „Festhalten trennt, Loslassen verbindet.“ Dieses Prinzip ist ein zentraler Aspekt meiner Arbeit. Es hilft uns, ganz unterschiedliche Probleme zu lösen. Vor allem für Eltern ist der Gedanke sehr wichtig, dass Festhalten zu Trennung führt, Loslassen aber in Verbindung mündet. Denn Eltern sein hat grundsätzlich sehr viel mit Loslassen zu tun. Unsere Kinder kommen als Geschenk in unser Leben. Sie sind nicht unser Besitz. Wenn wir Kinder besitzen wollen, haben wir in der Regel Erwartungen, die unsere Kinder für uns erfüllen sollen. Dass es keine gute Voraussetzung ist, Kinder durch Erwartungen fesseln zu wollen, hat mein Beispiel oben schon gezeigt.

Kinder sind nicht in unser Leben gekommen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Sie sind vielmehr gekommen, um geliebt zu werden. Deshalb ist es nicht die Aufgabe unserer Kinder, uns zu lieben, sondern umgekehrt. Wenn wir die Schwangerschaft aufgrund unserer Bedürftigkeit wollen, ist der Kinderwunsch genau genommen eine Forderung. Er ist Ausdruck der Erwartungen, die wir an unseren Partner und an das Kind stellen. Forderungen und Erwartungen werden aber nie erfüllt. Es geht vielmehr darum, dass wir selbst geben, was wir von anderen haben wollen. Denn darin liegt das Geheimnis des Empfangens. Was Geben mit Empfangen zu tun hat, wird im Kapitel „Berufstätig sein oder zu Hause bleiben?“ ausführlicher erklärt. Es geht im Prinzip darum, dass wir Gefühle nur dann fühlen können, wenn wir bereit sind, sie zuerst in uns selbst zu öffnen – obwohl wir das Bedürfnis haben, diese Gefühle von außen zu bekommen. Wenn wir uns zum Beispiel geliebt fühlen wollen, müssen wir zuerst bereit sein, selbst zu lieben. Nur wenn wir Liebe teilen, können wir sie auch für uns selbst empfangen.

Wenn sich unser Kinderwunsch nicht erfüllt, ist es also wichtig, unseren Bedürfnissen nachzuspüren und sie loszulassen. Was wün-

sche ich mir von meinem Kind? Was fehlt mir im Leben? Bin ich bereit, diese Sache zuerst in mir selbst zu öffnen und sie zu geben?

Wenn sich unser Kinderwunsch
nicht erfüllt, wollen wir unbewusst
auch nicht schwanger werden.

Angst als unbewusste Blockade

Die Idee, dass wir durch Loslassen bekommen können, was wir uns wünschen, bezieht sich außerdem auf unsere Emotionen, Sichtweisen und Glaubenssätze. In der Regel halten wir an schmerzhaften Emotionen und unseren negativen Erfahrungen fest, weil wir glauben, uns dadurch im Leben vor noch mehr Schmerz und Verlust zu schützen. Aber das ist ein Irrtum. Denn wenn wir negative Emotionen wie Opfergefühle, Schuld und Angst – und auch die Glaubenssätze, die wir darauf aufgebaut haben – loslassen, schaffen wir Raum in unserem Geist für die Erfüllung unserer Wünsche.

Solche alten Ängste und andere unbewusste Emotionen werden an die Oberfläche gespült, wenn wir wieder einmal einen negativen Schwangerschaftstest bekommen oder ein Baby verlieren. Dann fühlen wir die Traurigkeit, Angst, Zweifel, Versagensgefühle, Schuld und den Verlustschmerz, die wir bereits in uns tragen, noch stärker. Denn diese Emotionen haben nicht nur mit unserer Situation in der Gegenwart zu tun. In Wahrheit sind sie schon sehr alt und kommen aus unserer früheren Geschichte. Ich habe bereits erklärt, dass negative Emotionen mit Traumata und schmerzhaften Erlebnissen in unserem Leben zu tun haben, die wir meistens ganz oder teilweise ins Unterbewusstsein verdrängt haben. Dort wirken negative Emotionen wie eine unbewusste Gedankenströmung, die uns von unserem eigentlichen Ziel abbringt – weil wir es in Wahrheit gar nicht erreichen wollen. Wir wünschen uns zwar bewusst, schwanger zu werden, aber unbewusst wollen wir es nicht. Dieses unbewusste

Nichtwollen einer Sache, die wir uns doch so sehr wünschen, hat vor allem mit großer Angst zu tun. Wir steuern unbewusst dagegen, weil wir Angst davor haben, dass sich unser Wunsch erfüllt, denn wir glauben unbewusst, dass dann etwas Schlimmes geschehen könnte.

Gabriele, die an einem meiner Seminare teilnimmt, wünscht sich sehnlichst ein Kind. Aber obwohl sie es schon lange versucht, ist sie immer noch nicht schwanger geworden. Als wir in ihren Prozess eintauchen, stellen wir zunächst fest, dass Gabriele Angst davor hat, durch ein Kind ihren Partner zu verlieren. Sie macht sich Gedanken, ob die relativ frische Beziehung stark genug ist für ein gemeinsames Kind. Eine frühere Beziehung ist bereits an Gabrieles intensivem Kinderwunsch gescheitert. Auch Gabrieles derzeitiger Partner teilt ihren starken Kinderwunsch nicht in gleicher Weise. Deshalb fürchtet sie, dass er sich von ihr abwenden könnte, wenn sie schwanger wird. Auf der Situation lastet zusätzlich der Druck, dass Gabriele bald zu alt sein könnte, um ein Kind zu bekommen.

Weil ich aber spüre, dass es bei Gabriele um noch tiefere, unbewusste Angstblockaden geht, forsche ich weiter. Ich frage sie, welches Bedürfnis ihr die Schwangerschaft erfüllen soll. Was wünscht sich Gabriele von einer Schwangerschaft am meisten? Darauf antwortet sie, dass sie sich von einem Kind das Gefühl der Verbundenheit erhofft. „Dass wir als Familie immer zusammengehören, durch dick und dünn gehen, egal was passiert.“ Als ich weiter nach diesem Bedürfnis frage, beginnt Gabriele die Angst zu spüren, die ihren Kinderwunsch behindert. Es ist Angst vor Verlust, die aus der Vergangenheit stammt. Als junges Mädchen verlor Gabriele ihre Mutter. Durch ihren Tod zerbrach die emotionale Verbindung innerhalb der Familie. Daher rührt einerseits Gabrieles starker Wunsch, durch ein eigenes Kind eine neue Familie zu gründen. Sie glaubt, dass sie dadurch die Verbundenheit zurückgewinnen würde, die sie so sehr vermisst. Aber die Angst davor, wieder einen so großen Verlust zu erleiden, hindert sie daran, diesen Wunsch umzusetzen.

Gemeinsam tauchen wir deshalb in Gabrieles Verlustemotionen und in ihre nicht aufgelöste Trauer ein. Indem sich Gabriele entschei-

det, ihre Angst vor Verlust loszulassen und stattdessen die Liebe ihrer Mutter zu spüren, heilen wir viele Schichten dieser Trauergeschichte. Wir lassen den Schmerz und die Trauer in der Wärme mütterlicher Liebe dahinschmelzen. Gabriele fühlt sich danach getragen und gestärkt. Sie hat keine Angst mehr davor, schwanger zu werden. Ich lade sie ein, dieses selige Gefühl mit ihrem Partner zu teilen. Denn Gabriels Liebe für ihren Partner ist der Kanal, durch den ihr Wunschkind zu ihr kommen kann.

Angst, die unseren Kinderwunsch blockiert, kommt nicht immer daher, dass wir an unserer Beziehung zweifeln oder einen früheren Verlust nicht verarbeitet haben. Manchmal haben wir auch Angst davor, dass wir genauso schlecht sein könnten, wie unsere eigenen Eltern es waren. Deshalb verzichten wir lieber unbewusst auf ein Kind, als die Möglichkeit in Kauf zu nehmen, genau wie unsere Eltern zu versagen. Oder die Angst hängt damit zusammen, dass ein Kind sehr viel Veränderung ins Leben bringt. Wir wissen nicht, was auf uns zukommen wird, wenn wir Eltern werden. Wir spüren nur, dass unser Leben nicht mehr dasselbe sein wird. Viele Eltern kämpfen zudem mit der Vorstellung, sich durch ein Kind abhängig zu machen. Manchmal empfinden sie die Verantwortung, die sie als Eltern für eine Familie tragen müssten, als große Last. Das kann mit finanziellen Schwierigkeiten zusammenhängen, liegt aber häufiger daran, dass wir wissen, als Eltern werden wir viele Jahre lang kaum noch Raum und Zeit für uns selbst haben. Diese Unabhängigkeit wollen wir nicht aufgeben und bleiben lieber kinderlos. Oder wir haben einfach zu große Angst vor dem Ungewissen, vor der Möglichkeit, die Kontrolle über unser Leben zu verlieren.

Solche Ängste stehen uns beim Kinderwunsch im Weg. Denn angesichts der „drohenden Katastrophe“ erscheint uns das Risiko einer Schwangerschaft viel zu groß. Auch wenn uns diese Ebene nicht bewusst ist: Sie hindert uns daran, das zu empfangen, was wir eigentlich haben wollen. Deshalb ist es wichtig, dass wir diese Ängste und andere emotionale Blockaden aufdecken, uns ihnen stellen und sie lösen. Nur so können wir den Weg für unser Glück freimachen.